

# スタジオ・プール レッスン内容

スタジオレッスン 【エアロ・脂肪燃焼系】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
かんたんエアロ	マイペースで無理なく運動をしながら、エアロビクスの目的や効果を理解し基礎体力を身につけます。 音楽に合わせて歩いたり簡単なステップを楽しみます。走ったり跳んだりしないので身体にやさしいエアロビクスです。	★～★★	45分間	40名
かんたんエンジョイエアロ	エアロビクスの基本動作で構成した走らず足に負担の少ないクラスです。音楽に合わせて楽しく簡単なステップで動きながら体力向上を目指すクラスです。	★★	60分間	50名
なれたらエアロ	かんたんエアロビクスから少しステップアップしたい方にお勧めのクラスです。 走ったり、跳んだりはせず様々なステップの組み合わせで楽しむクラスです。	★★	45分間	40名
がんばるエアロ	標準的なエアロビクスのクラスです。音楽のリズムに乗ってしっかり動いて基礎体力を向上させていきます。 ステップの組み合わせを楽しんだり、走ったり、跳んだり、様々な動きにチャレンジしてみましょう。	★★～★★★	60分間	40名
Freshエアロ	シンプルなステップを組み合わせた、誰でも始められるエアロビクスです。今、流行りのダンスサンプルな動きも少し取り入れていますのでおしゃれな雰囲気も楽しんでください。	★～★★	45分間	40名
エアロボディフォーカス	有酸素運動(エアロ)とコンディショニングを組み合わせたクラスで全身運動をおこないます。	★～★★	45分間	40名

スタジオレッスン 【ひきしめ系】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
ひきしめエアロ	話題のダンベルやゴム状のチューブを使いながら身体のバランスを整えていくクラスです。誰もが出来る簡単で手軽なレッスンで、身体全体のひきしめや骨粗鬆症の予防にも最適です。	★★	60分間	40名
ひきしめボール	大きなボールの上に座り、バランスをとりながらウエストを引き締めることを中心に身体を動かして行きます。 また、腹筋や腰痛改善にも十分な効果が得られます。	★	45分間	25名
バーベルチャレンジ	バーベルを使って筋力トレーニングの基礎的な姿勢を身につけ、身体を大きくすることではなく、ひきしめることを目的としたレッスンです。初めてバーベルを使う方やトレーニングをしたいがフォームがわからないという方、ぜひチャレンジしてみてください。	★～★★	45分間	15名
ボディシェイプ	音楽に合わせて体を動かしてシェイプアップを目指すクラスです。 初めての方でも気軽に参加していただけるクラスです。	★	45分間	40名
バーベル60	バーベルを使用したトレーニングクラス。自分の体力に合わせて重さを調節できるのでトレーニングがはじめての方でも大丈夫！リズムに合わせて全身引き締めトレーニングをしましょう。	★～★★★	60分間	15名
LesMILLS DOBYCOMBAT	格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。心肺機能を強化し、筋力と持久力の向上が行えます。 最大740カロリーまで燃焼させることが出来ます。	★～★★★	60分間	40名
筋コンディショニング	筋肉の引き締め、脂肪燃焼。バーベル&ステップ台を使った筋エクササイズで、理想的なボディラインを作ります。 ストレスを解消したい方にもお勧めです。	★～★★	45分間	15名

スタジオレッスン 【ダンス系】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
BAILA BAILA	音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発、新感覚ダンスワークアウト！ダンスが初めてでも、運動が苦手でもOK！ テン系のリリッな音楽と様々なダンスをアレンジした燃焼系の振付で、ココロカラダも自然と踊りだし楽しくエクササイズができます。	★★	45分間	40名
ZUMBAステップ	ステップ台を使用し、ダンス系エクササイズ「ZUMBA」を楽しむクラスです。 「ZUMBA」が初めての方も音楽を楽しみながら参加していただけます。	★～★★	45分間	40名
ZUMBA	ZUMBAはテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられたダイナミックでエキサイティングな内容です。ZUMBAのエキゾチックなリズムにのって全員で楽しみましょう。	★★	45分間	40名
やさしいステージジャズ	ジャズダンスをインストラクターの個性でおしゃれでかっこいい曲に合わせて楽しく踊ります。スローからアップテンポのナンバーで楽しく、また、ダンスに必要なストレッチとエクササイズをしながら、しなやかでリハリのある身体をつくりましょう。	★★	60分間	30名
HIP-HOP	HIP-HOP(ヒップホップ)の独特なリズムを身につけ、振り付けを楽しむ60分間のクラスです。 基本を身につけることから行いますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。	★★	60分間	30名

スタジオレッスン 【ヨガ系】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
ヨガ	ヨガを習得することで、身体と心の両面から健康にしていきます。リラックス効果が得られると同時に、肩凝りや疲労倦怠感、内臓の虚弱などを身体の内面から少しずつ改善していきます。	★	60分間	40名
骨盤矯正ヨガ	ヨガの動きの中でも、特に骨盤の歪みを整える効果の高いポーズを中心に行うクラスです。 骨盤を矯正することで綺麗な姿勢作りや、下腹部、下半身の引き締めにも効果的です。	★	60分間	40名
ヨガトレ	通常のヨガとは違い、体幹をメインにアプローチするポーズを連続に行うレッスンです。身体パフォーマンスを向上させ、より機能的な身体に仕上げましょう。	★～★★★	45分間	40名

スタジオレッスン 【ストレッチ・コンディショニング系・その他】				
クラス名	内容	強度	時間	定員
ピラティス	体幹やインナーマッスルを鍛え、丁寧に動かしながらバランスの取れたしなやかで強いカラダづくりをします。 リハビリにも最適なエクササイズです。	★～★★	60分間	40名
ジャイロキネシス	背中を中心に身体を曲げたり伸ばしたり…曲線的で流れのある動きの中で、呼吸と動きのハーモニーを味わいながらしなやかで強いカラダへと導いていきます。	★～★★	60分間	30名
ナチュラルムーブメント	今の自分の身体の状態を理解し、トレーニングを通して普段の生活ではなかなか動かすことができない部分にまでしっかり刺激を与え、自然に…自由に…からだを動かせることを目指していきます。	★★	60分間	30名
肩こり・腰痛予防体操	肩こりや腰痛を予防する為のストレッチや筋力トレーニングを行っていきます。	★	50分間	40名
ホールフルネス	筋力向上、エアロビクス効果を狙うだけでなく、市政の改善や日常の動作をスムーズにするためのアライメントに気づいていく目的にしています。	★	45分間	40名
からだバランス	筋肉や関節の動きにアプローチ。日常動作の向上を目指す機能改善クラスです。	★～★★	60分間	30名
太極拳	身体を流れる「気」「血」の流れを良くし、体内のバランスを理想的に。肩こり・腰痛改善、集中力アップなど、健康や美容の面でも効果ありと言われます。覚えてしまえば、いつでもどこでもひとりでも出来るようになります。	★	30分間	30名
健美操	どなたでも気楽に参加していただけるクラスです。滞りがちな『気・血・水』を流し、デトックス！！ レッスン後は、身体がとっても軽くなります。シューズは、いりません。	★	45分間	40名
アロマストレッチ	季節に合わせたアロマを使用し、全身のストレッチと呼吸機能改善のエクササイズを実施します。	★	45分間	40名
ほぐす棒	ストレッチポールを用いて全身をほぐしていきます。 肩甲骨周りをほぐすことで姿勢を良くし、肩こり・腰痛予防をおこなうクラスです。	★	30分間	30名

プールレッスン				
クラス名	内容	強度	時間	定員
ウォーターエクサ	ウォーキングや簡単な動作のアクア、筋力などを水ならではの浮力や重みをかしながら行うクラスです。楽しく体を動かしつつ、運動機能の向上や心身のリフレッシュを目指します。お気軽にご参加ください。	★～★★	45分間	30名
アクアピクス	水中で音楽に合わせて楽しく手足を動かしていきます。足腰に負担をかけず水中でしっかり動くことで有酸素運動効果を得、基礎体力を向上させます。顔をつけないので泳げない方も安心して参加できます。	★★	45分間	30名
水中ウォーキングエクサ	水中で様々な歩行をすることで姿勢を改善し、特に腹筋や背筋など身体を支える筋肉を鍛えます。簡単に行えて、身体がリフレッシュするクラスです。水中歩行の基本動作をしっかり身につけて、運動効果をさらに高めていきましょう。	★～★★	45分間	30名
水中機能改善ストレッチ	膝・腰・肩痛の原因を様々な水中運動により改善を目指す低体力者向けプログラムです。 凝り固まった筋肉のほぐしを中心に水中運動を行っていきます。	★	45分間	30名
ニュートラルアクアストレッチ	音楽を使用せずに半分はアクアピクスの動きで身体の調子を整え、半分はストレッチを行い機能改善を行ないます。	★	45分間	30名
肩凝り腰痛予防水中体操	腰痛や肩凝り、様々な関節症の予防と緩和のために水中で行うやさしい運動です。ストレッチやコンディショニング、水中歩行、バランス運動などを取り入れて楽しみながら行うクラスです。リラクゼーション、マッサージ効果の高いクラスです。	★	45分間	30名

お問い合わせ

ラクトスポーツプラザ

TEL:075-501-3377